



Dit factsheet is een uitgave van het NIVEL.

De gegevens mogen met bronvermelding worden gebruikt (Ooms, L., Veenhof, C. **Vaker op de fiets met Fiets-Fit!** Factsheet Paramedische zorg, Sport bewegen en gezondheid. Utrecht: NIVEL, 2010). U vindt dit factsheet en alle andere NIVEL publicaties in PDF-format op [www.nivel.nl](http://www.nivel.nl).

## Vaker op de fiets met Fiets-Fit!

Deelnemers aan het 6-weekse fietsprogramma “Fiets-Fit” van de Nederlandse Toer Fiets Unie zijn meer gaan bewegen: Zes maanden na de start van het programma voldoen significant meer deelnemers aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB).

### Fiets-Fit

Fiets-Fit is een trainingsprogramma van de Nederlandse Toer Fiets Unie (NTFU) dat tweemaal per jaar (in maart en september) op meerdere locaties in Nederland wordt aangeboden en zich richt op inactieve mensen en beginnende fietsers. De deelnemers maken in zes weken kennis met een sportieve vorm van fietsen. Het aanbod bestaat uit mountainbiking en de racefiets sport. Onder professionele begeleiding van één of meerdere instructeurs, wordt tijdens de trainingen aandacht besteed aan het op een verantwoorde manier opbouwen van de conditie, fietstechnieken en de aanschaf en het gebruik van materialen. Na afloop van deze zes weken kunnen de deelnemers meedoen aan een NTFU-toertocht. Daarna kunnen de deelnemers zich aansluiten bij een toerfietsvereniging in de omgeving of zich als individueel lid melden bij de NTFU. De deelnemers kiezen zelf de fietsdiscipline en startlocatie.

### Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB)

Fiets-Fit wordt momenteel uitgevoerd in het kader van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB).<sup>1,2</sup> Het NASB is geïnitieerd door de rijksoverheid om Nederlanders op grote schaal te verleiden tot een actieve leefstijl. Binnen het NASB worden in de periode 2008-2011, onder toezicht van het Nederlands Olympisch Comité/Nederlandse Sport Federatie (NOC\*NSF), 13 laagdrempelige sportconcepten van 10 sportbonden in Nederland geïmplementeerd om de minder actieve Nederlanders te stimuleren om meer te gaan sporten en bewegen. Met subsidie van NOC\*NSF evalueert het NIVEL het proces en de effecten van deze sportconcepten op, onder andere, het beweeggedrag van de deelnemers. Dit factsheet beschrijft de opzet en eerste resultaten van het effectonderzoek met betrekking tot de effecten op het beweeggedrag voor het sportconcept Fiets-Fit.

### Effecten op bewegen onderzocht

Om de effecten van Fiets-Fit op het beweeggedrag van de deelnemers te bepalen is in dit onderzoek de SQUASH-vragenlijst (Short QUestionnaire to ASses Health enhancing physical activity)<sup>3</sup> gebruikt. Met behulp van deze vragenlijst kan worden berekend of iemand voldoet aan de beweegnormen. In dit onderzoek zijn als maatstaf voor voldoende beweging de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), de Fitnorm en de Combinorm gebruikt<sup>4</sup> (zie tabel 1). De NNGB is bedoeld voor het behouden van een goede gezondheid, de Fitnorm daarentegen richt zich op het verbeteren van de conditie. Wie tenminste één van beide normen haalt, voldoet aan de zogenoemde Combinorm, en beweegt in feite voldoende.

Tabel 1. Definities van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, Fitnorm en Combinorm voor volwassenen

**Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB):**

Minimaal 5 dagen per week tenminste één half uur matig intensieve lichamelijke activiteit

**Fitnorm:**

Tenminste 3 dagen per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensieve lichamelijke activiteit

**Combinorm:**

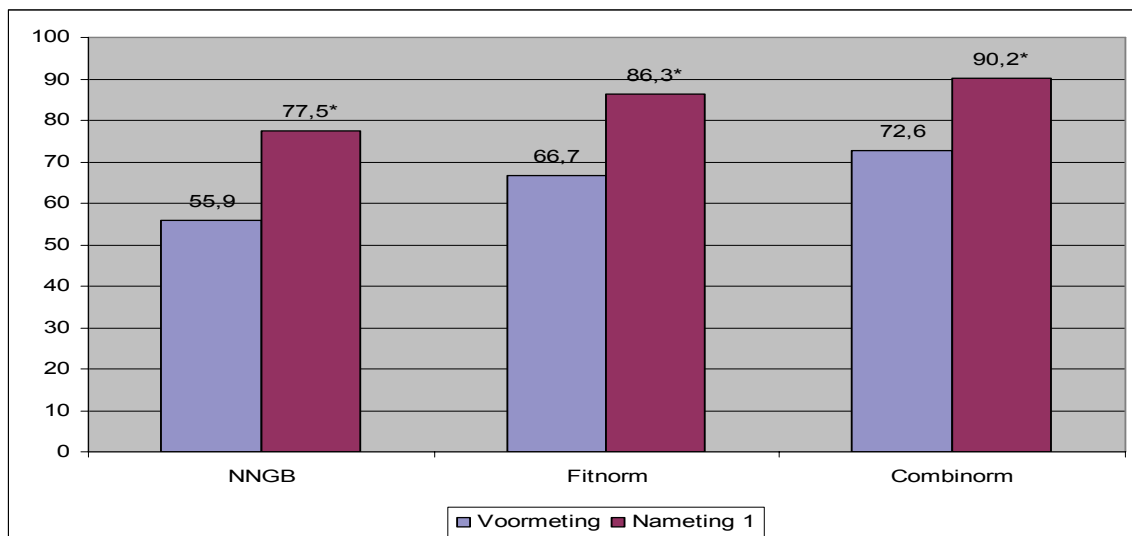
Tenminste voldoen aan één van bovenstaande normen (Nederlandse Norm Gezond Bewegen of Fitnorm)

Bij een groep deelnemers aan Fiets-Fit is de SQUASH-vragenlijst driemaal afgenomen: Bij aanvang van Fiets-Fit (voormeting), direct na afloop (nameting 1) en 6 maanden na aanvang (nameting 2). De SQUASH-vragenlijst is ook afgenomen bij een controle groep, bestaande uit leden van het Consumentenpanel Gezondheidszorg van het NIVEL.<sup>5</sup> De controle groep heeft de vragenlijst tweemaal ingevuld, namelijk bij aanvang van het onderzoek (voormeting) en na 6 maanden (nameting 2).

**Direct na afloop bewegen deelnemers meer**

Bij aanvang van Fiets-Fit voldeed 55,9% van de deelnemers aan de NNGB, 66,7% aan de Fitnorm en 72,6% aan de Combinorm. Direct na afloop van Fiets-Fit zijn deze percentages significant gestegen tot respectievelijk 77,5%, 86,3% en 90,2% (zie figuur 1).

Figuur 1. Percentage deelnemers aan Fiets-Fit dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm, bij aanvang en direct na afloop van het programma (n=102)



\* Significante ( $p < 0.05$ , McNemar-test) toename in het percentage deelnemers dat voldoet aan de bewegnorm ten opzichte van de voormeting.

### Positieve effecten op het beweeggedrag na 6 maanden

In tabel 2 staan de kenmerken van de Fiets-Fit groep<sup>a</sup> en de op leeftijd en geslacht gematchte controle groep weergegeven. Bij aanvang van het onderzoek blijken beide groepen significant te verschillen voor wat betreft het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm. Er waren geen significante verschillen op de NNGB en Combinorm. Bij de vergelijking *tussen* de groepen is echter voor alle drie de beweegnormen de score op de voormeting meegenomen in de analyse. In figuur 2 wordt voor beide groepen de verandering weergegeven in het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm over een periode van 6 maanden (het verschil tussen de voormeting en nameting 2).

### Verandering in beweeggedrag binnen de groepen

Binnen de Fiets-Fit groep is er na 6 maanden een significante stijging in het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm van respectievelijk 15,4%, 11,6% en 11,6%. Binnen de controle groep zijn de veranderingen van respectievelijk -3,8%, 8,9% en 7,7% op de NNGB, Fitnorm en Combinorm, niet significant.

### Verandering in beweeggedrag tussen de groepen

Als de resultaten tussen beide groepen vergeleken worden, waarbij wordt gecorrigeerd voor de score op de beweegnorm bij de voormeting, dan blijkt de *stijging* in het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB bij de Fiets-Fit groep significant ( $p=0.006$ ) groter te zijn dan bij de controle groep. De *stijging* in het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm en Combinorm is bij de Fiets-Fit groep niet significant groter dan bij de controle groep (Fitnorm:  $p=0.12$ ; Combinorm:  $p=0.19$ ).

Tabel 2. Kenmerken deelnemers Fiets-Fit en controle groep

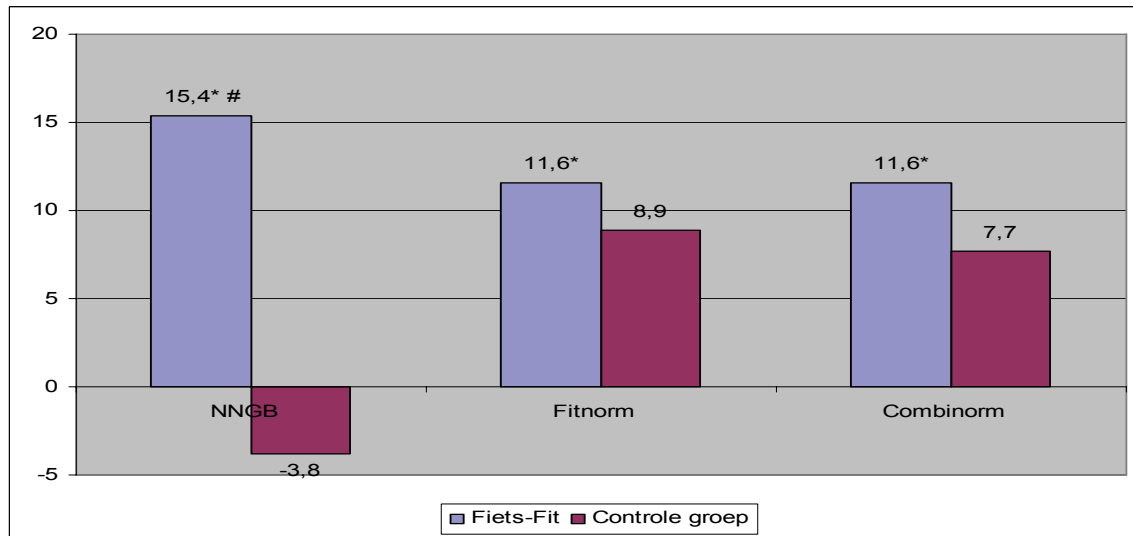
	Fiets-Fit	Controle groep	p-waarde
<b>N</b>	78	78	
<b>Geslacht (%)</b>			
Man	66,7	66,7	1.0
Vrouw	33,3	33,3	
<b>Leeftijd (jaren)</b>			
Gemiddelde (SD)	45 (9)	45 (9)	0.66
Min-max	25-69	23-69	
<b>Voldoen aan NNGB (%)</b>			
Voormeting	55,1	57,7	0.75
Nameting 2	70,5#	53,9	
<b>Voldoen aan Fitnorm (%)</b>			
Voormeting	62,8	46,2	0.04*
Nameting 2	74,4#	55,1	
<b>Voldoen aan Combinorm (%)</b>			
Voormeting	69,2	61,5	0.31
Nameting 2	80,8#	69,2	

\* Significant ( $p<0.05$ ) verschil tussen beide groepen.

# Significante ( $p<0.05$ , McNemar-test) toename in het percentage deelnemers dat voldoet aan de beweegnorm ten opzichte van de voormeting (binnen de groep).

<sup>a</sup> Het aantal Fiets-Fit deelnemers dat de vragenlijst na 6 maanden heeft ingevuld ( $n=78$ ) is lager dan het aantal Fiets-Fit deelnemers dat de vragenlijst direct na afloop heeft ingevuld ( $n=102$ ). De groep die de vragenlijst na 6 maanden niet heeft ingevuld verschilde niet van de groep die de vragenlijst wel heeft ingevuld wat betreft leeftijd, geslacht en de mate van fysieke activiteit bij aanvang.

Figuur 2. Verandering in het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm over een periode van 6 maanden: Fiets-Fit (n=78) vs controle groep (n=78)



\* Significante ( $p < 0.05$ , McNemar-test) toename in het percentage deelnemers dat voldoet aan de beweegnorm ten opzichte van de voormeting (binnen de groep).

# De stijging in het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB, is bij de Fiets-Fit groep significant ( $p < 0.05$ , logistische regressie) groter dan bij de controle groep. Hierbij is gecorrigeerd voor het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB bij de voormeting.

### Deelnemers beoordelen Fiets-Fit positief

Aan de Fiets-Fit deelnemers is ook gevraagd naar hun mening over het 6-weekse programma. Uit de resultaten blijkt dat 99,0% van de deelnemers met veel plezier heeft deelgenomen aan het programma en 99,0% vond de activiteiten leuk om te doen. De groeps sfeer werd door 96,1% van de deelnemers positief beoordeeld. 95,2% van de deelnemers vond de organisatie van het programma goed en 97,1% was tevreden over de kwaliteit van de trainer. Het gehele programma werd beoordeeld met een gemiddeld rapportcijfer van 8,4. Na 6 maanden gaf 76,0% van de deelnemers aan nog steeds te fietsen.

### Conclusie

Fiets-Fit heeft een positief effect op het beweeggedrag van de deelnemers. Binnen de Fiets-Fit groep is er een significante stijging in het percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm, zowel direct na afloop van het programma als na 6 maanden. In vergelijking met de controle groep is er alleen een significant positief effect op de NNGB. Een mogelijke verklaring dat Fiets-Fit vooral een effect heeft op de NNGB is dat, als men eenmaal het plezier heeft ontdekt in het fietsen, men vaker op de fiets stapt in de vrije tijd en het dagelijkse leven (bijvoorbeeld naar het werk fietsen). Overigens blijkt dat Fiets-Fit, wat zich bedoelt te richten op inactieve mensen en beginnende fietsers, al relatief actieve deelnemers aantrekt. De NTFU zou daarom nog meer winst kunnen behalen met betrekking tot bewegingsstimulering, als zij haar doelpopulatie, namelijk inactieve mensen, nog meer zou bereiken. Dit zou zij kunnen doen door op elke startlocatie fietsen (mountainbikes/race-fietsen) ter beschikking te stellen, want het niet hebben van een fiets zou een drempel kunnen zijn voor deelname. Veel startlocaties bieden trouwens al wel de mogelijkheid om een fiets te huren of hebben een tweedehands aanbod.

## Referenties

- (1) [www.nasb.nl](http://www.nasb.nl)
- (2) [www.nocnsf.nl/nasb](http://www.nocnsf.nl/nasb)
- (3) Wendel-Vos, G.C.W., Schuit, A.J., Saris, W.H.M., Kromhout, D. Reproducibility and relative validity of the short questionnaire to assess health enhancing physical activity. J Clin Epi 2003; 56(2): 1163-1169.
- (4) Hildebrandt, V.H., Ooijendijk, W.T.M., Hopman-Rock, M. Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2006/2007. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven, 2008.
- (5) Reitsma-van Rooijen, M., Jong, J.D., de. Consumentenpanel Gezondheidszorg: basisrapport met informatie over het panel, 2009. Utrecht: NIVEL, 2009.

De resultaten van dit factsheet zijn gebaseerd op het onderzoek “Evaluatie van de implementatiefase van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen, setting sport” dat het NIVEL uitvoert met subsidie van NOC\*NSF. Voor informatie en vragen over het onderzoek kunt u contact opnemen met mw. L. Ooms, tel.: 030-2729811, e-mail: [l.ooms@nivel.nl](mailto:l.ooms@nivel.nl) of mw. C. Veenhof, tel.: 030-2729797, e-mail: [c.veenhof@nivel.nl](mailto:c.veenhof@nivel.nl).

Voor informatie over Fiets-Fit kunt u terecht op de website: [www.fiets-fit.nl](http://www.fiets-fit.nl)

Voor informatie over het NASB kunt u terecht op de websites: [www.nocnsf.nl/nasb](http://www.nocnsf.nl/nasb) en [www.nasb.nl](http://www.nasb.nl)